

BAB II

KERANGKA TEORI, KERANGKA BERPIKIR,

DAN PENGAJUAN HIPOTESIS

A. Kerangka Teori

1. Kecemasan

Suasana stres sering kali membuat seseorang hidup penuh gairah, karena dapat mengatasi suasana penuh stres dapat menimbulkan kepuasan dan kebanggaan pada diri seseorang. Hal yang lebih penting dalam pembinaan atlet yaitu meningkatkan kemampuan mengatasi stres juga akan menjauhkan kemungkinan atlet mengalami kecemasan.

Stres yang berlangsung terus menerus dapat menimbulkan kecemasan, karena itu tingkat ketegangan yang dapat menimbulkan stres harus selalu di monitor terus menerus, disesuaikan dengan kemampuan atlet menghadapi suasana stres. Disamping itu tingkat berat ringannya ketegangan yang dapat ditanggung oleh atlet juga harus selalu diperhatikan karena stres atau ketegangan psikis yang terlalu besar, yang tidak tertahankan oleh atlet juga dapat menimbulkan kecemasan.

Menurut Post kecemasan adalah kondisi emosional yang tidak menyenangkan, yang ditandai oleh perasaan-perasaan subjektif seperti

ketegangan, ketakutan, kekhawatiran dan juga ditandai dengan aktifnya sistem syaraf pusat.¹

Kecemasan dapat berpengaruh pada kondisi fisik maupun mental atlet yang bersangkutan. Berikut ini merupakan perwujudan dari kecemasan pada komponen fisik dan mental.

1. pengaruh pada kondisi kefaalan

- a) Denyut jantung meningkat. Artinya, atlet akan merasakan debaran jantung yang lebih keras atau lebih cepat.
- b) Telapak tangan berkeringat. Misalnya. Atlet bulutangkis, tenis atau tenis meja, seringkali mengubah-ubah posisi tangan pada raket atau berusaha mengeringkan telapak tangan dengan cara menyekanya pada baju yang dikenakan.
- c) Mulut kering, yang mengakibatkan bertambahnya rasa haus.
- d) Gangguan-gangguan pada perut atau lambung, baik yang benar-benar menimbulkan luka pada lambung maupun yang sifatnya semu seperti mual-mual.
- e) Otot-otot pundak dan leher menjadi kaku. Kekakuan pada leher dan pundak merupakan ciri yang banyak ditemui pada penderita-penderita stres.

¹ Creasoft.wordpress.com/2008/04/16/kecemasan diakses 20 Agustus 2017

2. Pengaruh pada aspek psikis

- a) Atlet menjadi gelisah.
- b) Gejala emosi naik turun. Artinya, atlet menjadi sangat peka sehingga cepat bereaksi, atau sebaliknya, reaksi emosinya menjadi tumpul.
- c) Konsentrasi terhambat sehingga kemampuan berpikir menjadi kacau.
- d) Kemampuan membaca permainan menjadi tumpul.
- e) Keragu-raguan dalam pengambilan keputusan.

Jika seorang atlet berada dalam kondisi kefaalan dan psikis seperti tersebut, tentu penampilannya akan ikut terganggu. Gangguan yang dialami oleh atlet adalah:

- a) Irama permainan jadi sulit dikendalikan.
- b) Pengaturan ketepatan waktu untuk bereaksi menjadi berkurang.
- c) Koordinasi otot menjadi tidak sesuai dengan apa yang dikehendaki. Misalnya, sulit untuk mengatur kekerasan atau kehalusan dalam menggunakan kontraksi otot-otot.
- d) Pemakaian energi menjadi boros. Oleh karena itu, dalam kondisi tegang, atlet akan cepat merasa lelah.

- e) Kemampuan dan kecermatan dalam membaca permainan lawan menjadi berkurang.
- f) Pengambilan keputusan menjadi cenderung tergesa-gesa dan tidak sesuai dengan apa yang seharusnya dilakukan.
- g) Penampilan saat sedang bermain menjadi di kuasai oleh emosi sesaat. Gerakan pun akan dilakukan tanpa kendali pikiran.²

Menurut Saparinah dan Sumarno Markum, kecemasan dibagi menjadi 5 jenis antara lain :

1. Kecemasan yang "*Conditioned*" (ada hubungannya dengan masa lalu)
2. Kecemasan karena kekurangan keterampilan ("*instrumen defisit*")
3. Kecemasan karena pernyataan diri yang menimbulkan kecemasan ("*anxiety arousing self-statement*")
4. Kecemasan karena tindakan yang dilakukannya sendiri (tuntutan yang terlalu tinggi atau diri sendiri)
5. Kecemasan yang dilakukan lingkungan fisik/sosial yang sangat gawat ("*untenable*"), misalnya orang tua atau pelatih yang kurang bijaksana (terlalu kejam).³

² Prof. Dr. Singgih Gunarsa, Psikologi Olahraga Prestasi (Jakarta:2008),h. 65-67

³ Subidyo Setyobroto, Psikologi Suatu Pengantar

Menurut pendapat tersebut kecemasan yang ada hubungannya dengan masa lalu, seperti atlet yang pernah mengalami kegagalan maka atlet tersebut mengalami trauma dan mengakibatkan kecemasan.

Kurangnya keterampilan, atlet perlu membiasakan mengulangi latihan teknik yang telah di pelajari dan cukup dikuasai dengan tujuan untuk meningkatkan otomatisasi, dan lebih baik pelatih membiasakan atlet mempertajam perilaku (teknik) yang selama ini telah di latih dan cukup dikuasai.

Kecemasan karena pernyataan diri, berusaha untuk menghindari pernyataan-pernyataan negatif selama perlombaan, misalnya pelatih terlalu sering mengingatkan kesalahan yang dibuat oleh atlet karena ini cenderung meningkatkan derajat kecemasan dan penampilan kinerja atlet menjadi kurang terkendali.

Pada hakikatnya setiap atlet ingin menang dan pelatihnya pun ingin atletnya menjadi juara. Karena emosi yang terlalu berlebihan si atlet tidak dapat berpikir dengan positif sehingga mengakibatkan kecemasan.

Kecemasan dari lingkungan sangat besar pengaruhnya, contohnya dari pelatih yang selalu menekan atlet untuk selalu menang. Akibatnya atlet jadi merasa takut untuk berbuat kesalahan dan hal ini dapat menimbulkan munculnya keragu-raguan atlet untuk berbuat atau mengambil keputusan.

Sumber ketegangan dan kecemasan yang dialami oleh atlet dapat berasal dari dalam diri atlet tersebut serta dapat pula berasal dari luar diri atlet tersebut atau lingkungan.

Berikut ini merupakan sumber-sumber ketegangan dan kecemasan atlet:

1. Sumber dari dalam

- a) Atlet terlalu terpaku pada kemampuan teknisnya. Akibatnya, ia didominasi oleh pikiran-pikiran yang terlalu membebani, seperti komitmen yang berlebihan bahwa ia harus bermain sangat baik.
- b) Munculnya pikiran-pikiran negatif, seperti ketakutan akan dicemooh oleh penonton jika tidak memperlihatkan penampilan yang baik. Pikiran-pikiran negatif tersebut menyebabkan atlet mengantisipasi suatu kejadian yang negatif.
- c) Alam pikiran atlet akan sangat dipengaruhi oleh kepuasan yang secara subyektif ia rasakan di dalam dirinya. Hal tersebut sering kali tidak sesuai dengan keadaan sebenarnya atau tuntutan dari pihak lain seperti pelatih dan penonton. Pada atlet akan muncul perasaan khawatir akan tidak mampu memenuhi keinginan pihak luar sehingga menimbulkan ketegangan baru.

2. Sumber dari luar

- a) Munculnya berbagai rangsangan yang membingungkan rangsangan tersebut dapat berupa tuntutan atau harapan dari luar yang menimbulkan keraguan pada atlet untuk mengikuti hal tersebut, atau sulit dipenuhi. Keadaan ini menyebabkan atlet mengalami kebingungan untuk menentukan penampilannya, bahkan kehilangan percaya diri.
- b) Pengaruh massa. Dalam pertandingan apapun, emosi massa sering berpengaruh besar terhadap penampilan atlet, terutama jika pertandingan tersebut sangat ketat dan menegangkan.
- c) Saingan-saingan lain yang bukan lawan tandingnya. Seorang atlet menjadi sedemikian tegang ketika menghadapi kenyataan bahwa ia mengalami kesulitan untuk bermain sehingga keadaannya menjadi terdesak. Pada saat harapan untuk menang sedang terancam, akan muncul berbagai pemikiran-pemikiran negatif.
- d) Pelatih yang memperlihatkan sikap tidak mau memahami bahwa ia telah berupaya sebaik-baiknya, pelatih seperti ini sering menyalahkan atau bahkan mencemooh atletnya, yang sebenarnya dapat mengguncangkan kepribadian atlet tersebut.

e) Hal-hal non-teknis seperti kondisi lapangan, cuaca yang tidak bersahabat, angin yang bertiup kencang, atau peralatan yang dirasakan tidak memadai.⁴

Perasaan cemas dapat terjadi pada atlet waktu menghadapi keadaan tertentu misalnya dalam menghadapi kompetisi yang memakan waktu panjang dan ternyata atlet tersebut mengalami kekalahan terus menerus. Rasa cemas yang terjadi pada suatu keadaan tertentu di sebut “*State Anxiety*”. Menurut Spielberger (1985) “*State Anxiety*” adalah keadaan emosional yang terjadi pada waktu itu, menghadapi keadaan tertentu, yang ditandai dengan takut dan ketegangan diikuti dengan perasaan cemas yang mendalam disertai ketegangan dan “*physiological arousal*”.

Disamping “*State Anxiety*” juga dikenal “*trait anxiety*”, yaitu rasa cemas yang merupakan sifat-sifat pribadi individu. *Trait anxiety* merupakan sifat pribadi yang lebih menatap (seperti sifat pembawaan). Atlet yang memiliki “*trait anxiety*” biasanya menunjukkan sifat mudah cemas menghadapi berbagai permasalahan, khususnya permasalahan yang berhubungan keamanan pribadinya atau “*emotional security*”. Perasaan cemas pada dasarnya terjadi karena individu khawatir akan terganggu “*personal security*”-nya, oleh karena itu individu yang bersangkutan menunjukkan gejala cemas, yang mengandung rasa takut.

⁴ Prof. Dr. Singgih Gunarsa, Op. Cit, h. 67-70

“*State anxiety*” merupakan gejala khusus bagaimana keadaan individu menghadapi situasi tertentu yang mengganggu “*personal security*”-nya, “*state anxiety*” mempunyai rujukan obyektif (*objective Reference*). “*Trait anxiety*” sebagai sifat pribadi individu lebih bersifat tetap dan akan tampak pada berbagai peristiwa atau situasi dimana individu yang bersangkutan merasa terganggu “*personal security*”-nya, “*trait anxiety*” mempunyai rujukan subyektif (*subjektive reference*).

Sehubungan dengan gejala “*trait anxiety*” tersebut, Silva dan Wembeng (1984) mengemukakan adanya gejala “*competitive trait anxiety*” (CTA) atlet. Gejala CTA atlet tersebut adalah gejala dimana atlet menunjukkan rasa cemas dan takut hanya pada waktu menghadapi kompetisi saja, dan sesudah selesai kompetisi atlet tersebut tidak menunjukkan kecemasan atau menjadi normal kembali.⁵

Untuk mengukur kecemasan seseorang bisa dilakukan dengan beberapa cara misalnya dengan mewawancarai langsung atlet saat situasi yang dirasakan pada saat menjelang pertandingan, atau bisa juga dilakukan dengan memberikan angket-angket khusus yang berkaitan dengan kecemasan misalnya saja metode SCAT (*sport competition anxiety test*).

⁵ Drs. H.Moch. Djumidar, Tirto Apriyanto, Fitri Lestari Issom, Psikologi Olahraga, (Jakarta: CV. Gramedia Offset, 2012), hh. 78-79.

“by analysing athlete’s responses to a series of statments about how she/he feels in a competitive situation it is posible to determine their level of anxiety. A test that provides such functionality is the Sport Competition Anxiety Test (SCAT) that was develoved by Martens, vealey, and Burton in 1990,”⁶

Dijelaskan bahwa sebuah analisa tingkat kecemasan atlet dapat merupakan tanggapan rangkaian pertanyaan pada saat atlet berada pada situasi yang kompetitif. Sebuah tes yang menyediakan fungsi analisa tingkat kecemasan tersebut adalah SCAT yang dikembangkan oleh Martens, Vealey dan Burton pada tahun 1990.

Faktor fisik, prilaku dan psikologis sangat membantu dalam perkembangan atlet. Faktor-faktor tersebut ikut mendukung keberhasilan atlet dalam menghadapi kejuaraan yang akan di ikutinya, dari beberapa faktor tentang kecemasan yang mempengaruhi atau memungkinkan atlet untuk dapat mencapai prestasi.

Bahwa ketiga faktor tersebut merupakan respon positif ataupun negatif yang dapat mempengaruhi prestasi seseorang. Faktor tersebut mempunyai peranan yang sangat penting untuk mencapai prestasi dalam perlombaan, dengan demikian ini merupakan dorongan dari diri untuk

⁶ <http://www.brianmac.co.uk/scat.htm> (20 agustus 2017 12.05)

melakukan sesuatu tindakan agar mendapatkan penampilan yang sempurna pada cabang olahraga *aerobic gymnastics*.

2. Motivasi Berprestasi

Perilaku manusia tidak mungkin timbul tanpa adanya alasan tertentu, yang dapat mendorong untuk berbuat sesuatu, dorongan tersebut dinamakan motif-motif. Motif adalah sumber penggerak dan pendorong tingkah laku individu memenuhi kebutuhan untuk mencapai tujuan tertentu. Sedangkan motivasi adalah proses aktualisasi sumber penggerak dan pendorong tingkah laku individu memenuhi kebutuhan untuk mencapai tujuan tertentu.⁷

Motivasi atau dorongan manusia untuk berbuat atau bertindak laku yang berasal atau datang dari diri seseorang yang disebut dengan motivasi internal atau intristik. Motivasi internal adalah motivasi yang datang dari diri manusia itu sendiri. Seseorang akan melakukan sesuatu kegiatan atau mencapai tujuan dalam usaha memenuhi kebutuhan karena kesadaran pribadi yang tumbuh dengan sendirinya dalam diri tanpa ada maksud lain. Motivasi intrinsik dapat muncul sebagai suatu karakter atau ciri khas yang telah ada sejak seseorang dilahirkan. Jadi, motivasi tersebut merupakan bagian dari sifat kepribadiannya, yang muncul karena adanya faktor

⁷ Drs. H.Moch. Djumidar, Tirta Apriyanto, Fitri Lestari Issom, Psikologi Olahraga, (Jakarta: CV. Gramedia Offset, 2012), h. 117

endogen, faktor dunia dalam, atau faktor konstitusi, suatu bawaan, sesuatu yang ada, yang di peroleh ketika dilahirkan.⁸

Motivasi *eksternal* adalah segala sesuatu yang diperoleh oleh pengamatan sendiri, atau melalui saran, anjuran atau dorogan dari orang lain. Motivasi eksternal dapat mempengaruhi penampilan atau tingkah laku seseorang, yaitu menentukan apakah seseorang akan menampilkan sikap gigih dan tidak cepat putus asa dalam mencapai tujuannya.

Salah satu penerapan dari motivasi ekstrinsik dalam olahraga adalah adanya iming-iming pemberian bonus atau hadiah jika seorang atlet mampu mencapai tujuan yang ditargetkan. Iming-iming tersebut merupakan insentif untuk memancing dan mendorong atlet dalam memperlihatkan penampilan yang luar biasa ulet, gigih, dan pantang menyerah.

Pemberian bonus sebagai suatu intensif tersebut berdampak positif maupun negatif. Dampak positifnya adalah atlet akan memperlihatkan suatu penampilan yang gigih agar mencapai suatu hasil yang maksimal. Meskipun demikian, jika tujuan atau objeknya sangat sulit dicapai, justru dapat berdampak negatif bagi atlet tersebut dikemudian hari. Atlet mungkin dicekam oleh perasaan malu, kecewa, menyesal, menyalahkan dirisendiri atau orang lain. Suatu kondisi emosi yang bisa mengganggu pribadinya.

⁸ Prof. Singgih. D. Gunarsa, Psikologi olahraga Prestasi, (Jakarta: 2008), h. 50

Suatu beban mental yang perlu dicermati oleh pelatih dan harus cepat diatasi.⁹

Dijelaskan oleh Silva dan Weinberg lebih lanjut bahwa pada motivasi intrinsik, seseorang bermain betul-betul untuk kesenangan dan kegembiraan yang murni. Para peneliti dan “*practitioners*” pada umumnya menemukan bahwa motivasi orang-orang untuk bergabung dalam suatu kegiatan merupakan fungsi baik intrinsik maupun ekstrinsik.

Sebagai contoh motivasi ekstrinsik dalam olahraga, yaitu atlet yang berlatih dengan giat hanya pada waktu akan diselenggarakan perlombaan saja. Latihan yang dilakukan tersebut akhirnya mengendor lagi apabila tidak ada perlombaan dan hadiah yang menarik.¹⁰

Thomas F. Staton (1969) berpendapat bahwa seseorang akan belajar hanya apabila ia mempunyai kemauan untuk belajar. Adanya kemauan untuk belajar tersebut menunjukkan bahwa individu yang bersangkutan mempunyai motivasi untuk belajar. Seorang pelatih mungkin telah merasa memberikan pelajaran atau latihan dengan sebaik-baiknya kepada anak asuhnya, tetapi apabila si anak tersebut tidak mempunyai motivasi untuk belajar atau berlatih, maka hasilnya tidak akan memuaskan.¹¹

Setelah membanding-bandingkan beberapa pendapat mengenai motif dan motivasi dari para ahli, penulis mengajukan sifat-sifat motif sebagai berikut:

⁹ Ibid, h 51

¹⁰ Drs. H.Moch. Djumidar, Tirto Apriyanto, Fitri Lestari Issom, Psikologi Olahraga, (Jakarta: CV. Gramedia Offset, 2012), h. 113

¹¹ Ibid h. 114

1. Merupakan sumber penggerak dan pendorong dari dalam diri subjek yang terorganisasi.
2. Terarah pada tujuan tertentu secara selektif .
3. Untuk mendapat kepuasan atau menghindari hal-hal yang tidak menyenangkan.
4. Dapat disadari atau tidak disadari .
5. Ikut menentukan pola kegiatan.
6. Suatu tindakan dapat didorong oleh berbagai motif.
7. Bersifat dinamik, dapat berubah dan dapat dipengaruhi.
8. Merupakan ekspresi dari suatu emosi atau afeksi.
9. Ada hubungannya dengan unsur kognitif dan konatif.
10. Motivasi merupakan determinan sikap dan tindakan.¹²

Heinz Heckhausen (1967) dalam membicarakan harapan untuk sukses, berpendapat adanya hal yang bertentangan yang terkandung dalam motivasi berprestasi, yaitu kecenderungan untuk mendekat dan kecenderungan untuk menolak. Yang dimaksud kecenderungan mendekat adalah harapan untuk sukses, sedangkan kecenderungan untuk menolak adalah ketakutan untuk gagal. Sudah barang tentu gejala ini akan bervariasi sesuai keadaan individu yang bersangkutan, berbeda antara individu-individu yang memiliki *self-confidence* kuat dengan yang lemah, berbeda pula saat menghadapi lawan yang kekuatannya berbeda.¹³

Dalam olahraga, motif berprestasi merupakan objek studi yang sangat penting, motif berprestasi maksudnya adalah “motif yang mendorong individu untuk berpacu dengan ukuran keunggulan. Adapun ukuran keunggulan ini dapat berupa dirinya sendiri, dapat orang, dan dapat pula kesempurnaan tugas”.¹⁴

¹² Sudibyo Setyobroto, Psikologi Suatu Pengantar, h. 91

¹³ Ibid, h. 89

¹⁴ Drs. H.Moch. Djumidar, Tirta Apriyanto, Fitri Lestari Issom, Op. Cit, h 119

Motivasi berprestasi adalah motivasi yang dikaitkan dengan persaingan-persaingan standar mutu, sehingga mendorong atau mengarah yang positif atau negatif pada diri seseorang. Seperangkat proses yang menunjang pilihan-pilihan perilaku adalah yang biasa kita sebut dengan motivasi berprestasi. Motivasi itu sendiri merupakan hasil interaksi antara kebutuhan internal seseorang dengan pengaruh eksternal (kewajiban, harapan, keadaan sebelumnya, dan penempatan tujuan) yang menunjukkan perilaku yang terbentuk untuk mencapai suatu tujuan.¹⁵

Jadi individu-individu dengan motivasi berprestasi tinggi akan terdorong untuk menguasai atau menyelesaikan masalah menurut caranya sendiri lebih sering dan lebih dahulu ketimbang individu-individu dengan motivasi berprestasi rendah.

Menurut Mc Clelland Ada tiga jenis kebutuhan manusia menurut Mc Clelland, yaitu kebutuhan untuk berprestasi, kebutuhan untuk kekuasaan, dan kebutuhan untuk berafiliasi. Seseorang dianggap memiliki motivasi untuk berprestasi jika ia mempunyai keinginan untuk melakukan suatu karya berprestasi lebih baik dari prestasi karya orang lain.

Menurut Mc Clelland (dalam Morgan, King & Schopler, 1986 : 284), ada enam aspek yang terkandung dalam motivasi berprestasi, keenam aspek dimaksud dapat dijelaskan sebagai berikut:

¹⁵ Fahmy Fachrezzy, Op. Cit, h. 63

- a) Tanggung jawab.
- b) Mempertimbangkan resiko.
- c) Umpan balik.
- d) Kreatif inofatif
- e) Waktu penyelesaian tugas
- f) Keinginan menjadi yang terbaik.¹⁶

Pada aspek tanggung jawab individu yang mempunyai motivasi yang tinggi akan merasa dirinya bertanggung jawab terhadap tugas yang akan dikerjakan, dan ia akan berusaha sampai berhasil menyelesaikannya. Sedangkan pada individu yang mempunyai motivasi yang rendah mempunyai tanggung jawab yang kurang terhadap tugas yang diberikan kepadanya, dan bila ia mengalami kesukaran dalam menjalankan tugasnya ia cenderung akan menyalahkan hal-hal lain diluar dirinya sendiri.

Aspek mempertimbangkan resiko, individu yang mempunyai motivasi yang tinggi akan mempertimbangkan terlebih dahulu akan resiko yang dihadapinya sebelum memulai suatu kesukaran yang sedang, menantang namun memungkinkan bagi dia untuk menyelesaikannya. Sedangkan pada individu yang mempunyai motivasi rendah justru menyukai pekerjaan atau tugas yang sangat mudah sehingga akan mendatangkan keberhasilan bagi dirinya.

Pada aspek umpan balik, individu yang mempunyai motivasi yang tinggi sangat menyukai umpan balik karena menurut mereka umpan balik

¹⁶ Mc Clelland, "Aspek Motivasi Berprestasi", Morgan, King & Schopler, (1986) h. 284

sangat berguna sebagai perbaikan bagi hasil kerja mereka nanti dimasa yang akan datang, sebaliknya pada individu yang mempunyai motivasi yang rendah tidak menyukai umpan balik karena dengan adanya umpan balik mereka merasa telah memperlihatkan kesalahan-kesalahan mereka dan kesalahan tersebut akan terulang lagi.

Untuk aspek kreatif dan inovatif, individu yang mempunyai motivasi yang tinggi akan kreatif mencari cara baru untuk menyelesaikan tugasnya seefektif mungkin dan seefisien mungkin dan juga mereka tidak menyukai pekerjaan rutin yang sama dari waktu ke waktu. Sebaliknya individu yang mempunyai motivasi yang rendah justru sangat menyukai pekerjaan yang sifatnya rutinitas karena dengan begitu mereka tidak usah memikirkan cara lain dalam menyelesaikan masalah tugasnya.

Aspek keinginan menjadi yang terbaik, individu dengan kebutuhan berprestasi yang tinggi senantiasa menunjukkan hasil kerja yang sebaik-baiknya dengan tujuan agar meraih predikat yang terbaik, sedangkan individu dengan kebutuhan berprestasi yang rendah menganggap bahwa peringkat terbaik bukan merupakan tujuan utama dan hal ini membuat individu tidak berusaha seoptimal mungkin dalam menyelesaikan tugasnya.

3. Penampilan Atlet *Aerobic Gymnastics*

Penampilan adalah proses, cara atau perbuatan menampilkan sedangkan atlet adalah orang yang sungguh-sungguh gemar berolahraga (terutama mengenai kekuatan badan, ketangkasan dan kecepatan, seperti pelari, perenang dan pesenam).¹⁷

Jadi penampilan atlet adalah perbuatan yang diperlihatkan oleh seseorang yang sungguh-sungguh gemar berolahraga dalam suatu pertandingan, pada pertandingan *aerobic gymnastics* penampilan sering disebut *full routin coreo grafi* yaitu menampilkan seluruh gerakan *aerobic* dari awal sampai akhir dengan intensitas yang tinggi dan tingkat kesulitan yang sudah dipilih serta di iringi musik jika kita menampilkan gerakan *aerobic gymnastics* berarti ada yang menilai dan menonton, penonton tersebut dalam pertandingan olahraga memiliki peran yang cukup penting. Dasar teorinya adalah kehadiran penonton / *suporter* dapat mempengaruhi penampilan seseorang. Ada teori social facilitation dan ada juga teori social loafing.

Dalam social facilitation, kehadiran penonton dapat meningkatkan penampilan atlet. Alasannya adalah mereka menjadi arousal, dan dari arousal, mereka bisa bangga dan termotivasi untuk tampil lebih baik.

¹⁷ W.J.S Poerwadarminta, Kamus Umum Bahasa Indonesia, (Jakarta: 2003) H. 67 dan H.1194

Sementara itu social loafing terjadi apabila dengan hadirnya penonton, mereka menjadi semakin buruk penampilannya.¹⁸

Saat atlet yang didukung sedang dalam kecemasan yang tinggi maka motivasi atau semangat penonton harus diarahkan ke atlet tersebut agar motivasinya meningkat kembali, dengan cara itu paling tidak akan diperoleh dukungan psikologis untuk atlet tersebut, mungkin cara ini bisa sedikit membantu meningkatkan motivasi atlet tetapi untuk bisa mendapatkan penampilan yang maksimal ada beberapa faktor yang berpengaruh besar pada penampilan atau kemampuan bermain seorang atlet, yaitu:

a) Komponen Psikis

Meskipun unsur kegigihan selalu berperan, namun setiap atlet menampilkan berbagai tingkatan kegigihan. Ada atlet yang sangat gigih sehingga berfungsi positif terhadap penampilannya, sebaliknya ada juga yang kurang gigih, kurang mengigit, mudah putus asa, mudah menyerah, sehingga hasilnya menjadi mengecewakan.

Selain itu, taktik atau strategi bermain juga merupakan hal yang sangat berperan. Ada kalanya, taktik yang ditampilkan begitu positif sehingga permainan menjadi menarik sekalipun hasilnya kurang memuaskan.

¹⁸ <https://suryantopsikologi.wordpress.com/2008/05/12/yel-yel-dan-penampilan-atlet/>

Meskipun demikian, tidak menutup kemungkinan jika apa yang telah disiapkan sebagai strategi bermain ternyata tidak berjalan sesuai dengan harapan atau tidak dapat diperlihatkan saat berada di lapangan.

Dalam keadaan penuh tekanan seperti ini, ada dua kemungkinan kejadian yang dapat ditampilkan oleh atlet tersebut yakni:

Kemungkinan yang pertama, atlet tersebut tidak dapat memunculkan langkah-langkah, gerakan-gerakan ataupun pukulan-pukulan baru sehingga penampilannya pun buruk. Hal ini terjadi terutama bila kondisi emosinya menegang secara berlebihan dan motivasi untuk berpenampilan sebaik-baiknya atau memenangkan pertandingan juga sangat kurang.

Kemungkinan kedua, apabila atlet tersebut dapat memunculkan taktik-taktik baru untuk mengatasi situasi yang menekan dirinya. Aktualisasi dari munculnya taktik tertentu berhubungan erat dengan kemampuan-kemampuan dasar yang dimiliki seorang atlet. Sering terjadi, apabila seseorang atlet sedang berada di dalam keadaan yang menekan dirinya, maka tidak terpikirkan olehnya suatu akal baru untuk dicoba mengatasi tekanan yang dihadapinya tersebut.

Hal penting berikutnya adalah pengendalian diri. Aspek emosi sangat berkaitan erat dengan motivasi dan atensi. Gejolak emosi yang terlalu tinggi karena dicekam oleh perasaan takut kalah misalnya, menyebabkan

ketegangan emosi yang berlebihan dan sering kali berdampak negatif. Kemampuan untuk mengendalikan atau mengatur gejolak emosi perlu dimiliki oleh semua atlet dengan berbagai cara yang disesuaikan dengan ciri pribadi atlet tersebut. Misalnya untuk meredakan ketegangan, dapat dilakukan teknik pernapasan (*breathing technique*) tertentu atau perubahan pola berpikir dan menemukan taktik baru yang akan dipergunakan.

b) Jenis Olahraga

Jenis olahraga tentunya berpengaruh besar terhadap penampilan atlet yang bersangkutan. Misalnya *aerobics gymnastics* sebagai salah satu cabang olahraga yang penampilan atletnya dipengaruhi oleh banyak faktor, seperti unsur motivasi, unsur emosi, serta unsur akal. Oleh karena itu pendekatan-pendekatan ilmiah termasuk psikologi untuk membina, mempersiapkan dan memberikan bekal kepada atlet menjadi suatu yang sangat penting.

c) Tingkatan Pertandingan

Yang dimaksud dengan tingkatan pertandingan adalah apakah kejuaraan tersebut diadakan pada tingkat daerah, tingkat nasional, tingkat regional, atau tingkat internasional. Tingkatan pertandingan jelas memberikan beban yang berbeda-beda.

Pada pertandingan tingkat daerah, beban yang dirasakan tentunya relatif ringan dibandingkan pertandingan tingkat nasional dan seterusnya. Beban psikis yang melibatkan reputasi suatu negara atau fanatisme daerah tertentu pasti akan memberikan beban tersendiri dan mempengaruhi kemampuan bermain.

d) Ciri Kepribadian

Secara teoretis, gambaran kepribadian seorang atlet merupakan hasil pembentukan dari suatu proses yang menetap dalam dirinya dan masih bisa berubah. Kita dapat melihat adanya atlet yang pada dasarnya memang tidak memiliki motivasi yang kuat untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya, kemudian persoalan yang muncul adalah apakah kepribadian tersebut dapat diubah menjadi positif, jika dapat dirubah perlu dipikirkan adalah bagaimana cara mengubahnya. Namun demikian, dalam bidang psikologi, khususnya psikoterapi memiliki suatu prinsip bahwa seseorang pada setiap saat dalam keadaan apapun juga, selalu memiliki kemungkinan untuk berubah serta diubah.¹⁹

Pada cabang olahraga senam, senam merupakan sebuah aktivitas yang sangat penting dalam rangka latihan peningkatan kebugaran tubuh dan kualitas jasmani, hal itu bisa dilihat dari masuknya materi senam dalam

¹⁹ Dr. Singgih Gunarsa, Psikologi Olahraga Prestasi (Jakarta: 2008), h. 5-8

kurikulum pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah, mulai dari TK (Taman Kanak-Kanak) sampai Perguruan Tinggi. Iman Hidayat mendefinisikan senam sebagai; Suatu latihan tubuh yang dipilih dan di konstruk dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan dan menanamkan nilai-nilai spiritual.²⁰ Dengan kata lain, bukan hanya membentuk kekuatan dan power saja, senam juga memiliki kontribusi terhadap faktor lain dari komponen fisik, misalnya kelincahan, kelentukan, koordinasi, keseimbangan, serta dapat mengembangkan kualitas mental seperti *alertness* (kesiapan), *daring* (keberanian), dan *precision* (ketelitian).²¹

Menurut tujuan mekanika utamanya, keterampilan dalam senam termasuk dalam klarifikasi menggerakkan tubuh atau bagiannya sesuai dengan pola gerak yang telah diisyaratkan.²² Jenis senam yang dimaksud adalah senam prestasi yang dilombakan dalam *event* resmi, baik tingkat nasional maupun internasional, misalnya pada POPNAS, PON, *SEA Games*, dan *Asian Indoor Games*. Salah satu dari jenis senam tersebut adalah *Aerobic Gymnastics*.

Secara harfiah kata aerobik berarti dengan oksigen atau mengandung oksigen. Jadi dapat diartikan bahwa senam *aerobic* adalah olahraga yang

²⁰ Tim Penyusun Dinas Pemuda dan Olahraga, Petunjuk Olahraga Senam (Jakarta: 2006), h.1.

²¹ Newton C. Loken, Robert J. Wiloughby, The Complete Book of Gymnastics (new Jersey. 1963), h 4.

²² Dadang Masnun, Biomekanika Dasar (FPOK IKIP Jakarta: 1998), h. 9.

dalam pelaksanaannya menggunakan udara yaitu oksigen untuk menghasilkan energi.²³ Latihan senam aerobik bisa dilakukan selama kurang lebih 20 - 45 menit dengan tujuan untuk mencapai suatu tingkat latihan yang ditentukan, dengan kata lain hanya bertujuan untuk latihan kebugaran. Berbeda halnya dengan latihan senam aerobik, pada *Aerobic Gymnastics* yang termasuk dalam olahraga prestasi, pelaksanaannya dilakukan dalam waktu antara 1 menit 20 detik – 1 menit 25 detik secara *continue*, penuh tenaga, *explosive power*, dengan tujuan untuk menampilkan keseluruhan koreografi (*routine*) dan tingkat kesulitan yang kompleks.

Secara jelas pengertian *aerobic gymnastics* dijelaskan dalam *code of points aerobic gymnastics* (FIG) sebagai berikut :

Aerobics gymnastics adalah suatu keahlian untuk menampilkan gerakan yang kompleks dan dengan intensitas tinggi disesuaikan dengan musik, yang berasal dari latihan aerobik tradisional. Penampilan harus menunjukkan gerakan yang berkelanjutan (*continue*), kelenturan, kekuatan dan penggunaan tujuh gerakan dasar, dengan kesempurnaan potongan tingkat kesulitan.²⁴

Berdasarkan uraian tersebut, *aerobic gymnastics* berasal dari suatu latihan aerobik tradisional dengan gerakan-gerakan yang dibuat sedemikian

²³ <http://www.fig-gymnastics.com/aerogym/rules>. Diakses 29 agustus 2017.

²⁴ Federation International of Gymnastics, *Code of Points Aerobic Gymnastics 2017-2019*

rupa yaitu dengan adanya tingkat kesulitan, tujuh gerakan dasar dengan intensitas tinggi serta sangat mengutamakan kesempurnaan dari gerakan-gerakan yang ditunjukkan. Dijelaskan pula dalam *Common Rules 2000, Aerobic Gymnastics, Rules and Regulation (IAF)* sebagai berikut:

Aerobic gymnastics adalah olahraga yang kompetitif dan *artistic* berasal dari aerobik tradisional atau kelas latihan aerobik berkelompok yang dikoreografikan dengan gerakan aerobik kreatif, sangat dinamis, dengan intensitas *cardiovascular* tinggi, dan elemen-elemen “*difficulty*” yang sudah ditentukan.²⁵

Semua hal yang berhubungan dengan *Aerobic Gymnastics* tertuang dalam *Code of Points Aerobics Gymnastics* dari FIG (*Federation International of Gymnastics*).²⁶ *Code of points* ini berfungsi sebagai pedoman yang memuat peraturan – peraturan dalam segala hal tentang *aerobic gymnastics* selalu mengevaluasi dan merevisi *Code of Points* ini setiap empat tahun sekali. *Code of Points* ini berlaku untuk seluruh kategori, baik putra atau pun putri. Tidak terdapat perbedaan regulasi dalam pelaksanaan gerak atau dalam hal tingkat kesulitan, dengan kata lain bahwa untuk putra dan putri mempunyai kesamaan peraturan perlombaan.

²⁵ Common rules 2000, *Aerobic Gymnastics Rules and Regulation* (Japan: 2000), h. 1.

²⁶ Federation International Of Gymnastics, op.cit., h. 10.

Dalam event internasional (*World championship*) diatur batasan usia minimal dari peserta untuk kategori senior adalah 18 tahun, dan kategori kelompok umur 12 – 17 tahun. Pada tingkat nasional dalam hal ini PON, hanya diperlombakan kategori senior saja, sedangkan untuk kelompok umur bisa di ikut sertakan pada kelompok pelajar yaitu mengikuti POPNAS (Pekan Olahraga Pelajar Nasional) ini adalah salah satu program dari pemerintah untuk menemukan bibit-bibit yang baru sebagai generasi pelapis dan nantinya sebagai penerus di ajang PON nanti pada kesempatan ini peneliti akan mengadakan penelitian pada tingkat Pekan Olahraga Pelajar Nasional (POPNAS) yang akan di selenggarakan pada tahun ini tepatnya di Semarang.

B. Kerangka Berpikir

1. Hubungan antara Kecemasan dengan Penampilan Atlet *Aerobic Gymnastics* Pada Pekan Olahraga Pelajar Nasional Semarang 2017.

Kecemasan merupakan sifat dasar manusia secara alami sudah ada di dalam diri setiap individu yang meliputi rasa marah, takut, emosi, penuh harap, stres dan lain sebagainya yang akan terus ada pada diri manusia. Kecemasan adalah masa sulit yang harus dihadapi setiap manusia dimana dia harus melawan dirinya sendiri untuk menuju sukses dalam setiap kejadian. Kecemasan ini muncul dalam beberapa dimensi yaitu : fisik, perilaku, dan psikologi. Pada diri atlet sendiri rasa cemas sebenarnya perlu

karena untuk mengontrol fokus pada atlet itu sendiri jika atlet tidak merasa cemas maka perlu di ketahui apakah atlet itu benar-benar siap atau tidak.

Pada konteks ini atlet harus bisa mensiasati rasa cemas tersebut jika atlet bisa mengendalikan rasa cemas maka besar kemungkinan atlet bisa tampil dengan maksimal. Dalam pertandingan *aerobic gymnastics* kecemasan lebih sering muncul saat naik ke atas panggung gejala yang sering terjadi atlet menjadi seakan lupa dengan koreografinya, gemetaran, hilangnya percaya diri bahkan sampai menangis karena merasa belum siap untuk naik ke atas panggung saat itu lah atlet harus bisa mensiasatinya dari pernyataan tersebut maka di duga adanya hubungan kecemasan dengan penampilan atlet *aerobic gymnastics*.

2. Hubungan antara Motivasi Berprestasi dengan Penampilan Atlet *Aerobic Gymnastics* Pada Pekan Olahraga Pelajar Nasional Semarang 2017

Setiap manusia memiliki motivasi untuk melakukan setiap kegiatan yang dilakukan oleh setiap individu, sama halnya motivasi yang dimiliki seorang atlet untuk menuju menjadi sang juara tentu juga sangat membutuhkan motivasi sebagai pendorong atau motornya dalam menuai prestasi.

Sementara itu motivasi berprestasi adalah sebuah dorongan dimana atlet memiliki keinginan kuat untuk mencapai tujuan menjadi juara. Motivasi berprestasi adalah sebuah modal yang penting sebagai dasar sebuah prestasi, yang didalamnya terkandung aspek tanggung jawab, mempertimbangkan resiko, umpan balik, kreatif inovatif, waktu penyelesaian tugas dan keinginan menjadi yang terbaik.

Dengan kata lain semakin tinggi motivasi berprestasi seorang atlet semakin baik penampilan atlet tersebut, atau sebaliknya semakin rendah motivasi berprestasi seorang atlet maka semakin buruk penampilan atlet tersebut.

3. Hubungan antara Kecemasan dan Motivasi Berprestasi dengan Penampilan Atlet *Aerobic Gymnastics* Pada Pekan Olahraga Pelajar Nasional Semarang 2017

Penampilan perlombaan pada atlet *aerobic gymnastics* adalah faktor penentu sebuah prestasi dan kemenangan. Untuk mencapai sebuah kesuksesan penampilan perlombaan maka banyak hal yang mendukung, diantaranya adalah bagaimana caranya atlet mengatasi rasa cemas yang mendera pada diri atlet. Jika atlet mampu mengatasi rasa cemasnya maka penampilan perlombaan yang akan ditampilkan pun akan menjadi maksimal.

Dengan kata lain semakin tinggi kecemasan yang dirasakan atlet maka semakin kurang baiknya penampilan saat perlombaan atlet tersebut, begitu pun sebaliknya, semakin rendah kecemasan yang dirasakan atlet maka semakin baik penampilan atlet tersebut.

Dengan demikian jika sebuah rasa cemas dapat diatasi dan meningkatkan motivasi untuk berprestasi ditingkatkan maka bukan tidak mungkin penampilan atlet *Aerobic Gymnastics* akan menjadi baik hal ini terjadi karena adanya sebuah dorongan menjadi juara dan adanya usaha menekan rasa cemas yang dirasakan menghambat langkahnya menjadi juara.

C. Hipotesis

Berdasarkan kerangka teori dan kerangka berpikir yang telah di kemukakan maka dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan positif antara kecemasan dengan penampilan atlet *Aerobic Gymnastics* yang mengikuti Pekan Olahraga Pelajar Nasional Semarang 2017.
2. Terdapat hubungan positif antara motivasi berperestasi dengan penampilan atlet *Aerobic Gymnastics* yang mengikuti Pekan Olahraga Pelajar Nasional Semarang 2017.
3. Terdapat hubungan positif antara kecemasan dan motivasi berprestasi dengan penampilan atlet *Aerobic Gymnastics* yang mengikuti Pekan Olahraga Pelajar Nasional Semarang 2017.